

7月のらくトレ

3・10・17・24・31日

火曜日 10:10~

50分間の楽しくラクに身体を動かすトレーニング！！それがらくトレです。気持ち良く身体をほぐしながら、今話題の**モミバン**を使い、肩こり解消運動や**ロコモ体操**（運動機能低下防止）曲に合わせた歌謡体操など無理なくご自分のペースで運動できます。

